

# たまごサンド



基本のたまごサンドです♪  
忙しい朝でもパクパク食べられます



## 作り方

- ① 卵とバターは、冷蔵庫から出して常温に戻す。
- ② 小さめのなべに卵をいれ、かぶるくらいの水を注いで中火にかける。煮立ったら弱火にし、約11分間ゆでる。すぐに水にとり、粗熱が取れたら殻にひびをいれ、水につけながら殻をむく。水につけるとむきやすい。
- ③ ②を白身と黄身に分ける。まな板にペーパータオルを敷き、白身を粗く刻む。
- ④ ボウルにマヨネーズ、こしょう、黄身をいれ、スプーンでつぶし、混ぜ合わせる。白身を加えて、さらに混ぜる。
- ⑤ 小さな容器にバターと練がらしをいれ、よく混ぜ、からしバターを作る。
- ⑥ パンの片面に⑤をぬり、④をのせる。
- ⑦ 手で押さえなじませ、水でぬらしたペーパータオルを絞ってかぶせ、約5分間おいてなじませる。濡らしたペーパータオルをかぶせるとパンが乾燥しにくい。
- ⑧ ペーパータオルを外し、指でパンをおさえながら、半分に切る。
- ⑨ 1回切ることとに布巾で包丁をふくと、切りやすい。器に盛る。

## 材料(2人分)

- |             |        |
|-------------|--------|
| • サンドイッチ用パン | 2枚     |
| • 卵         | 1個     |
| • マヨネーズ     | 大さじ1   |
| • バター       | 5g     |
| • 練がらし      | 小さじ1/4 |
| • こしょう      | 少々     |

1個分(2枚)エネルギー：268kcal 塩分：0.6g